

# こびらい健康づくり委員会からのお知らせ

## \* 生協講座を開催します

**内 容**：皆で歩こう！健康ウォーキング

**日 時**：11月11日(土) 14時～15時

**参加対象**：誰でも参加歓迎します。



### ☆葉山川沿いをウォーキング予定☆

持ち物：水筒・マスク・歩きやすい服装でお越し下さい。

当日は自宅検温の上参加をお願いします。※雨天中止とします。

参加希望される方は下記まで連絡をお願いします。

Tel：077-574-8522(しが健康医療生協事務局)

＝9月9日 第2回生協講座＝  
「口からはじめる健康づくり」に  
参加しました。



講師をされた歯科衛生士の方から、年を重ねると飲み込んだりする力が低下したり、口の中が不衛生になりがちです。口の健康づくりとして、よく噛みましょう。毎日、食事前や寝る前にうがいをしましょう。毎日、食事前や寝る前にうがいをしましょう。一回のうがいに10回くらいクチュクチュと早くやることで、口の清潔を保ち、口の体操になることと、一日何回でも行っていいですよと、教えていただきました。

歯ブラシは、鉛筆もちで磨くと力が入らずいいことも改めて確認しました。いつでもおいしく食べえるために、口の健康づくりが大切なことを改めて確認することができて、これからも頑張ろうと思います。  
(栗東支部・井上 早苗)

## 保健委員養成講座を開催します

\*保健委員さんってどんなことをするの？

班会や地域での「街角健康チェック」時に、健康チェックを行ったり、健康の悩みを聞いたり、相談を行う組合員さんです。

健康チェック  
保健学習  
健康づくりの仲間ふ  
やし  
健診受診の呼びか



今回の養成講座では、健康チェックの内容である血圧チェック・体脂肪チェック・尿チェック・足趾力チェック・目のチェックなどについて実践学習します。

**日 時**：11月17日(金)14時～15時

**場 所**：生協ホール

**参加対象**：誰でも参加歓迎します。

【連絡先】しが健康医療生協事務局

Tel：077-574-8522